

مقدمه:

زایمان زودرس:

زایمان زودرس به زایمانی گفته می شود که قبل از هفته ۳۷ حاملگی انجام شده و منجر به تولد نوزادی نارس با وزن کمتر از 2500 گرم می شود.

علل زایمان زودرس:

اگر چه علت آن دقیقاً مشخص نیست ولی عوامل زیر نقش اساسی دارند:

- عفونت های واژینال بخصوص باکتریال:
- مواد ترشح شده از باکتریها باعث پاره شدن کیسه آب می شود و گاهی ورود باکتری به مایع آمنیوتیک باعث زایمان زودرس می شود.
- ابنورمالیتی در رحم
- مشکلات جفت مانند جفت سر راهی و کندی جفت
- بزرگی بیش از حد رحم مانند چند قلویی
- افزایش مایع آمنیوتیک
- برخی بیماریها مانند دیابت، ژنریت (عفونت لثه شدید) لوپوش، اسه شدید، هپاتیت، بیماریهای روده، عفونت کلیوی، عفونت ریوی، ضربه به شکم، جراحی شکم مانند آپاندیس در بارداری

تعدادی از ریسک فاکتور ها:

- سن کمتر از ۱۸ یا بیشتر از ۳۵

- قد کوتاه

- سابقه قبلی از زایمان زودرس
- حاملگی دو قلو و یا چند قلو
- وزن کم قبل از حاملگی
- مصرف سیگار، الکل، کوکائین در حاملگی
- خونریزی واژینال در بیش از یک تریمستر
- فاکتور های ژنتیکی
- کار سخت و طولانی مدت
- برخی مطالعات نشان داده که استرس زیاد باعث تولید هورمونهایی می شود که انقباضات رحم را بیشتر کرده و منجر به زایمان زودرس می شود.

علامه زایمان زودرس:

- انقباضات منظم رحمی (۴ بار یا بیشتر در ساعت ۰). گاهی این انقباضات بدون درد می باشد و فقط سفتی و فشردگی در عضلات رحم ایجاد می شود.
- درد های شکمی مانند درد های دوران پرئود
- افزایش و یا تغییر واضح در ترشحات واژینال و یا خونریزی واژینال
- پارگی کیسه آب و دفع مایع روشن از واژن
- درد و فشار در قسمت انتهایی کمر

- احساس اینکه جنین در حال فشار به سمت پایین است
- تورم ناگهانی و یا شدید در پا، دست و صورت
- تغییر واضح در حرکت جنین
- تب و لرز، استفراغ و سر درد شدید
- گاهی درد معده که به هیچ وجه برطرف نمی شود و گاهی همراه با اسهال می باشد.
- اگر حتی یکی از علامه را داشتید حتماً با پزشک خود تماس بگیرید

پیشگیری از زایمان های زودرس:

استراحت: مادر باردار در خطر زایمان زودرس، نباید بیشتر از یک ساعت به حالت ایستاده و بیشتر از 2 ساعت به حالت نشسته به سر برد و بیشتر روی پهلوی چپ استراحت کند.

خودداری از کارهای سنگین: مادر باردار در معرض خطر، باید از فعالیت روزانه کم کند و از انجام کارهای سنگین خودداری نماید.

بهداشت سیستم ادراری: باید هر دو ساعت یکبار مثانه را تخلیه نموده و در صورت مشاهده علائم عفونت ادراری مانند پهلودرد و زیر شکم درد، سوزش ادرار، قطره قطره خارج شدن ادرار، وجود خون و چرک در ادرار و تب هر چه زودتر به پزشک متخصص ارجاع نماید. بهتر است



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
بیمارستان امام علی (ع)

خودمراقبتی در زایمان زودرس



Edu-Pa-51

واحد آموزش سلامت
بیمارستان امام علی علیه السلام سرایان

زمان و مکان مراجعه بعدی:

رژیم غذایی در منزل:

وضعیت حرکتی پس از ترخیص:

داروهای مصرفی در منزل:

عوارض و تداخلات احتمالی داروها:

پیگیری های لازم پس از ترخیص:

آموزش های دیگری که مورد نیاز است:

آدرس و تلفن مراکز ارائه خدمت:

امضاء پرستار:

امضاء پزشک:

آزمایش ادرار هر سه ماه یکبار در طول بارداری تکرار شود.
لیوان مایعات در شبانه روز مصرف نمایند.

باید مادران باردار روزانه ۸-۱۰ لیوان مایعات در شبانه روز مصرف نمایند. نوشیدن ۴ لیوان شیر یا به همین تعداد ماست شیرین توصیه می شود.

خودداری از فعالیت شدید بدنی: مادران در معرض خطر بایستی از انجام فعالیت های زیر خودداری نمایند: دویدن، پریدن، جابجا کردن و حمل وسایل سنگین، بالا و پایین رفتن از پله.

خودداری از دلشوره و عصبانیت